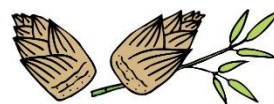




ほけんだより 5月



令和2年5月1日

青梅みどり第二保育園保健室

新緑がまぶしいさわやかな季節です。新型コロナウイルス感染拡大防止のための自粛で、保育園はとても寂しい毎日が続いています。早く、子どもたちの元気な笑い声に戻って来ますように！大変ですが、みんなで乗り越えていきましょう。

～新型コロナウイルス・・・今私たちにできること～

4月の感染症状況	罹患者数
伝染性膿痂疹	2名
突発疹	1名
溶連菌感染症	1名

1. 手を洗いましょう！



とにかく石鹸で手を洗いましょう。石鹸がないときは、流水で洗うだけでもかまいません。ドアノブなど様々なものを触ることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。こまめに洗うことが大切です。とくにお子さんは、公園などで遊具に触った手で目をこすったり、顔を触ったりしないようにしましょう。

2. 外出を控えましょう！

どうしても出かけないといけないときは、必ずマスクをしましょう。買い物などにお子さんを連れて行く場合は、できるだけ他の人との距離を保つようにしてください。お子さんを公園などで遊ばせるときには、お母さん同士が集まって長い時間お話をすることがないようにしましょう。

3. 健康管理！

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。特定の食品が効果があるかどうかは分かっていません。家にいるからとダラダラお菓子ばかり食べたり、昼夜逆転の生活はやめましょう。

運動もしないで食べると体重増加が心配という方は、献立に汁ものを取り入れるといいようです。献立の一品を汁ものにする事で食べすぎをおさえることができます。



5月の乳児健診は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止とさせていただきます。

身体測定は、登園日に合わせて個別に実施します。6月の歯科検診は、現段階では実施する予定ですが、変更があるようでしたらお知らせします。健康カードの配布が遅れたりご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



おねがい

新型コロナウイルスだけではなく、これからの時期、色々な感染症が流行します。予防にはワクチンの接種が最も効果があります。この時期、病院に行くのはちょっとと思われるかもしれませんが、予防接種の通知がきたらお子さんの体調がよいときに受けるようにしてください。

